

इति याज्ञवल्क्यगीता २०

दत्तात्रय द्वादशनाम

अजपा



जा० वृ० गी०  
१

श्रीगणेशायनमः यासवत्काष्टविशेषसर्वतंतानमुनिर्मलं सर्वशास्त्रार्थतत्त्वतंसदाध्यानपरायणम् १ वेद  
वेदसंगतत्वसंयोगेषुपरितिष्ठितं जितेंद्रियंजितेक्रोधंजितहारंजिनामयं २ तपश्चिंतनंजितमित्रंब्रह्मण्यंब्राह्म  
णप्रियं तपोवनगतंसौम्यसंध्यायासनतत्परं ३ ब्रह्मविद्भिर्महाभागोब्रीहोणोश्चसमाद्यतं सर्वभूतसमंशांतंवि  
संध्यागतकल्मष ४ गुणसंसर्वभूतेषुपार्यैकप्रयोजने आवतंपरमात्मानमृषीणामुग्रतेजसां ५ तमेवंगुणसं  
पन्नानारीणामुत्तमावधूः मैत्रेयीचमहाभागगामीब्रह्मविद्ग ६ सभामध्यगतात्वेवमृषीणामुग्रतेजसां  
प्रणम्यदंडवद्रूपमार्गिणीवाक्यमब्रवीत् ७ भगवन्सर्वशास्त्रतसर्वभूतहितेऽत योगतत्त्वममब्रूहिमांगोपांग  
विधानतः ८ एवंष्टुष्टःसभगवान्सभामध्येस्त्रियातदा ऋषीनालोक्यनेत्राभ्यांवाक्यमेतभाषत ९ उत्तिष्ठोति  
ष्ठमइतेगार्गिब्रह्मविदोवरे वक्ष्यामियोगसर्वस्वेब्रह्मणाकीर्तितंपुरा १० समाहितमनगार्गिशृणुत्वंवदतोम  
म इत्युक्ताब्रह्मविद्धेष्टाजातवत्कसुपाधनः ११ नारायणंजगद्धानिसर्वभूतहृदिस्थितं वासुदेवंजगत्ता  
द्यंयोगिधेयंनिरंजनं १३ आनंदममृतंनित्यंपरमात्मानमव्ययं ध्यायन्हृदिहृषीकेशंमनसासुसमाहितः १३  
नेत्राभ्यांतांसमालोक्ययासवत्कावेचोब्रवीत् एवंब्रह्महिगार्गिसर्वशास्त्रविशारे १४ योगंवक्ष्यामिविधिं रामः

वत्कावेचोत्कं परमेष्ठिना मुनयः श्रूयतामंत्रगार्ग्यासहसमाहिताः १५ ऋषीनालोक्यनेत्राभ्यांवाक्यमेत  
दभाषत यद्वासनेसमासीनंचतुराननमव्ययं १६ चराचराणांस्त्रष्टुं ब्रह्माणंपरमेष्ठिनं कदाचित्तुजगत्वा  
हंस्तुत्वात्तोत्रेऽप्रणम्य १७ दृष्ट्वा निमग्नमर्थयन्मातृं परिष्टुषि देवदेवजगन्नाथचतुर्मुखपितामह १८  
येनाहंयामिनिर्धारकं कर्मणामोक्षमव्ययं तानंचपरमं गुह्यं यथावद्ब्रूहि मे प्रभो १९ ममेवमत्कोडुहि  
गाः स्वयंभूर्लोकनायकः समालोक्य प्रसन्नात्मा कर्मज्ञानमभाषत २० ब्रह्मोवाच ज्ञानस्पदिविधोत्तमो  
पंधानोवेदोदितो अनुदितोवविद्भिप्रवर्तकनिवर्तको २१ वर्णाश्रमाक्तं कर्म कर्मकामसंकल्पपूर्वकं प्र  
वर्तकं भवेदेतत् पुनरावृत्तिहेतुकं वर्णाश्रमाक्तं कर्मविविधुक्तं कामवर्जितं विधिवत्कुर्वतस्तस्य मुक्तिगार्गि  
करो स्थितः २३ वर्णाश्रमाक्तं कर्मविविधिवत्कर्मपूर्वकं येन तत्क्रियते सम्यक् गर्भवासकरे स्थितः २४ संसा  
रभीरुमिस्तस्माद्विद्युक्तं कामवर्जितं विधिवत्कर्मकर्तव्यं तानेन सह सर्वदा २५ कर्तव्यमिति विद्युक्तं कर्मका  
मविवर्जितं विधिवत्कर्मकर्तव्यं येन तत्क्रियेत नित्यं ज्ञानमुक्तं निवर्तकं २६ निवर्तकं हि पुनरपि विवर्तयति जन्म  
ना प्रवर्तकं तु सर्वत्र पुनरावृत्तिहेतुकं २७ जाताश्च त्रिषु वर्णेषु त्वानुलोम्य न मानवाः ते देवा नामृषीणांच पित्राणां



मा. व. गी. २

मणिनस्तथा २८ अविभोवत्तुचैर्येणपितृभ्यश्चतुस्तथा मुच्येद्यतेनदेवभ्यः स्वाश्रमंधर्ममाचरेत् २९  
 चतुरोवास्तपस्योक्ताः आश्रमाश्रुतिचोदिताः सत्रिमस्यत्रयः प्राक्ता द्वौवैकौवैश्यभूदयोः ३० अधीत्यवैवैश्व  
 र्यसंगोपांगविधानतः स्नायात्विद्युक्तमर्गिणश्चसचयव्रतंचरत् ३१ संस्कृतायां सवर्णायां पुत्रमुत्पादयेन्नतः  
 यजेद्गौतुविधिवद्राययासहवासितः ३२ कांतारेविजेनेदेशफलमूलोदकान्विते तपश्चरैतपानित्यंसाभि  
 हात्रः समाहितः ३३ आत्मन्यग्नीन्मनारोप्यसंन्यसेद्विधिनान्ततः संन्यासाश्रमसंयुक्तानित्यंकर्मसमाचरेत् ३४  
 यावत्क्षेत्रीभवेतावद्यजेत्तानमात्मना अत्रियश्चचरेदेवमासंन्यासाश्रमसरा ३५ वानप्रस्थाश्रमादिवं  
 चरेवैश्यः समाहितः ३६ शुद्धश्रुतपानित्यं गृहस्थाश्रममाचरेत् ३६ अश्वत्थसचय्येवमुनिभिः कैश्चदिव्य  
 ते अनुलोमप्रस्तुतानां त्रयाणां आश्रमाश्चये ३७ अश्वत्थसुदजातानामाश्रमाः कीर्तिता बुधैः चतुर्व  
 र्णमाश्रमस्यानामहनंहनित्यशः ३८ विद्युक्तंकर्मकर्त्तव्येकामसंकल्पवर्जितं तस्मात्त्वमपि योगिंद्रस्याश्र  
 मंधर्ममाचर ३९ अश्वत्थाविधिवत्सम्पत्कृत्तानकर्मसमाचरेत् इतिमैकर्मसर्वस्वयोगरूपं चतुर्वर्तः ४०  
 उपविश्यतद्वाग्रहयोगनिदिशिवत्स्वये अन्वेतद्यातवत्केराक्तंमर्गमुनिमुदन्विता ४१ पुनः प्राहमु

मः

रामः

निश्रेष्ठमृषिमधेवरानना गार्गुवाच सानेनसहयोगेन्द्रविद्युक्तंकर्मकुर्वत ४२ त्वयोक्तंमुक्तिरस्तीति  
 तयोक्तानेवप्रभो भार्गवात्वेवमुक्तस्तुपातवत्सक्तोपाध्वनिधिः ४३ तं समात्ताकृत्तुपातानरूपमभा  
 वत जातवत्स्यउवाच तानंयोगात्मकंविधियोगश्रदंगसंयुतः ४४ संयोगोयोगस्तुक्ताजीवात्मपरमानोः  
 वक्ष्यामियानितेसम्पक्यभाहर्वमयाश्रुते ४५ समाहितमनागार्गिभविभिः सहसंभूतं यमश्चनियमश्चै  
 वआसनानितधैवद ४६ प्राणापानमत्तभागार्गिप्रत्याहारआधारण ध्यानं समाधिरेतानि योगांगानिवारान  
 ने ४७ यमश्चनियमश्चैवश्रद्धासंप्रकीर्तिता आसनान्युत्तमान्येष्टात्रयंतेषु त्रयमात्रमं ४८ प्राणापानः त्रिधा  
 प्रोक्तो ध्यानं षोडाशप्रकीर्तितं ४९ त्रयंतेषु त्रयमात्रं समाधितेरुत्तमकः बहुधाकेचिद्विद्वन्तिवित्तोरणपृथक्भू  
 त ५० अहिंसासत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं दया जवे क्षमा धृतिर्मिताहशौचं चैतयमाश्रः कर्मणा मनसा वाचा सर्वभू  
 तेषु सर्वदा अत्केशजनेनं प्राक्तमहिंसात्वेवयोगमिः ५१ विद्युक्तंचैहहिंसास्यात्तत्केशजन्मापितंतुषु वेदोक्ते  
 पिहिंसास्यादभिचारिकर्मवत् ५२ सत्यंभूतहितंप्राक्तंनयथावाभिमागीतं कर्मणा मनसा वाचा सर्वोवस्था  
 परादयेचनिरुह ५३ अस्तेयमिति तं प्राक्तं अविभित्तवद्विभि कर्मणा मनसा वाचा सर्वोवस्था सुसर्वदा ५४

समः



या.जी.

२

सर्वत्रैवेधुनयोगो ब्रह्मचर्यप्रवर्तते अस्त्यव्याश्रमस्यानायती नानैदिकस्येच ५६ रातश्चैव गृहस्थस्य ब्रह्म  
चर्यप्रकीर्तितं ब्रह्मचर्यानुसैवोक्ता गृहस्थस्य ब्रह्मचर्यप्रकीर्तितं ५७ ब्रह्मच  
र्यानुसौवाक्ता सर्वेषां वागिनां तथा जैताहृतोत्तरादुसंगतिर्याविधानतः ५८ विशोष्टिमतोचैवकेवि  
दिष्टिपुंदिताः शुश्रूषेवचशुश्रूषब्रह्मचर्यप्रकीर्तितं ६० शुश्रूषयागुरोनिमं ब्रह्मचर्यमुदाहृतं गुर  
वःपुंससर्वेषां चतुर्णां श्रुतिवोदिता ६१ मातापिता तथा चार्य्यमातुल्यसुरास्तथा तेषां मुख्यास्त्रयः प्राक्ता  
आचार्य्यः पितरोस्तथा ६२ एषां मुख्या तमस्त्वैक आचार्य्यः परमार्थविदः तमेव ब्रह्मविधुष्टं नित्यकर्मपरायण ६३  
शुश्रूषयागुरोनिमं तुष्टा भूधनवागुरुः दयावसंभूतं तु सर्वत्रानुग्रहस्ततः ६४ विहितेषु तदस्य पुमनावा  
कायकर्मभिः प्रवृत्तौ वा नित्यं ध्यातौ वा एकत्र पत्न्यभाजैव ६५ प्रियाप्रियेण सर्वेषु समं त्वं यदुरीरिणाम्  
समासेवेति विदुर्द्विगदिता ब्रह्मवादिभिः ६६ अर्थहानौ च वंधूनां वियोगे च स्वसंपदि तयोः प्राप्ते  
च सर्वत्र चित्तस्य स्थापनाधृतिः ६७ अष्टांग्यासामुनेः प्रोक्ता षोडशारणवासितो द्वाविंशतशु  
हस्थानां यथेष्टं ब्रह्मचारिणाम् ६८ एषा मयं मिताहोरस्त्वत्पदामलाभो ज्ञानम् शौचं च वि

३

विभं प्रोक्तं वाद्यमाभ्यंतरे तथा ६९ मृजालाभ्यां स्मृतं वाद्यं मनःशुद्धिस्तथांतरं मनःशुद्धिश्च विज्ञेया धर्मणा  
ध्यातुमिच्छया ७० आत्मविद्या च धर्मश्चापि ज्ञातव्यं रावानेष्टे तस्मात्सर्वेषु कालेषु सर्वविशेषसार्द्धिभिः ७१ गु  
रुमश्रुतिसंपन्नाः पूज्या वा ऽग्रजसादिभिः इति श्रीयाज्ञवल्क्यगीतासु पुनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे व्या  
सवल्क्यगार्गिसंबोदप्रथमेऽध्यायः याज्ञवल्क्य उवाच तव संतोष आस्तिक्यं दानमीश्वर पूजनं सिद्धौ तत्र वरां च  
बहूर्मतिश्च जयस्तथा १ एते तु नियमा प्राक्ता आश्रुत्वा पृथक् पृथक् विधिनोक्तेन मार्गेण कृच्छ्रं चाश्रयणा  
दिभिः २ शरीरशोषणं प्राहुस्तपस्तप उन्नमं ये ह्येधो लाभतो नित्यं अलं पुंसो भवेदिति ३ याधीस्ताम्रजयः प्रा  
हुस्तपोषं शुभलक्षणं धर्माधर्मेषु विश्वासाय तदास्तिक्यमुच्यते ४ न्यायार्जितं धनं चाक्षमन्वाहापतप्रदी  
यते अर्थिभ्यः शुभमायुक्तं दानमेतदुदाहृतं ५ यतः प्रसन्ने स्वभावेन विष्णुं वयसमेव वा यथाशक्त्वा च न भक्ष्या  
स्तदीश्वर पूजनं ६ रागेद्वेषे तदस्य बाण्डका नृतादिना हिंसादिरहितः काय एतदीश्वर पूजनं ७ सिद्धौ तत्र वरां  
प्राक्तं वेदोतत्र वरां बुधैः द्विजेव तसत्रियस्योक्तं सिद्धौ तत्र वरां बुधैः ८ विशोचकेचिदिच्छंति शौत्वंतमता



श्रीगी०  
४

सतो भद्राणां च त्रियैश्चैव स्वधर्मस्तपः स्मृतं ८ सिद्धांतप्रवरां प्रोक्तं पुराणप्रवरां बुधैः वे  
दलौकिकमार्गेण कुत्सितं कर्म यद्भवत् १० तस्मिन्भवति यालज्जा हीतुं सैवेति कीर्तिता विधि  
नोक्तं न मार्गेण सत्राभ्यासो जयः स्मृतः ११ अधिष्ठो विदुः स्रग्वापु रणं सति हासकं एतेन ययनं  
तच्च सदाभ्यासो जयः स्मृतः १२ जपश्च द्विविधः प्रोक्तो वाचिको मानसस्तथा वाचिकोपां श्रुतश्च  
श्च द्विविधः परिकीर्तितः १३ मानसो मनसा ध्यानमेव नैव विध्य मास्थितः उच्चैर्जपादुपां श्रुतश्च  
हस्तगुण उच्यते १४ मानसाश्च तथा पांशो सरु स्रगुण उच्यते १५ मानसाश्च तथा ध्यानं सरु स्रगुण  
उच्यते १५ उच्चैर्जपश्च सर्वेषां यथा क्तफलं दामवेत निश्चैः प्रोक्तं नैव तोषि श्रुतश्च नि फलो भवेत् १६  
नैव विदुः नैव विदं च ध्यायेत्तं च सर्वदा यत्तत्तं च भवेत्तं गार्गि सर्वकामफलप्रदः १७ अतं च गुरुणा  
पूर्वमुपरिष्ठं वतु जया धर्माय कामसिधाय उपायग्रहणं वत १८ इति श्रीयाज्ञवल्क्यगीतायाद्विती  
याध्यायः ॥ २॥ आसनाद्यधुना वक्ष्ये शृणु गार्गि तपो धत्ते स्वस्तिकं गोमुखं पद्मं वीरं सिंहसनं

श्रीराम  
४

तथा १ मद्रमुक्तासनं चैव मयूरसदनमेव च तथा चैव चारोरीरुष्टयगुल्फमिलक्षणम् २ जानूवोरं  
तरं सम्यक् कृत्वा पादतले उभे चैव जकाय सुरासीन स्वस्तिकं तत्प्रचक्षते ३ सीव्या चोत्पन्नः पाश्च  
गुल्फो निसिपपादयोः सव्यदक्षिणगुल्फतु दक्षिणे दक्षिणे तरं ४ एतच्च स्वस्तिकं प्रोक्तं सर्वपापप्रणाश  
नं सव्यदक्षिणगुल्फतुष्टुपाश्च निवेशयेत् दक्षिणे पितया सव्यगोमुखं च मुखं तथा ५ अंगुष्ठौ च नि  
वध्नीयारुस्तभ्यां व्युत्क्रमेण कुर्वीत परिबिन्दु कृत्वा पादतले उभे पद्मासनं भवेदेतत्सर्वकामपिशुनि  
तं ७ एकपादं मेकस्मिन् विन्यस्योत्तगिसंस्थितं इतरस्मिन् तथा चोत्तवीरसनमुदाहृतं ८ गुल्फौ  
च वृषणस्याधः सीव्या पार्श्वयोः क्षिपेत् दक्षिणसव्यगुल्फेन दक्षिणेन तेथ तरं ९ हस्तौ जानू परिस्था  
प्यर्वांगुलीश्च प्रसार्य च या प्रवक्त्रो निरीक्षेत नासाग्रं सुसमाहितः १० सिंहसनं भवेदेतत्सृजितं यो  
गिमिसदा गुल्फौ च वृषणस्याधः सीव्या पार्श्वयोः क्षिपेत् ११ पार्श्वपादौ च पाणिभ्यां दृढं बंधा मुनि  
श्चलं मद्रासनं भवेदेतत्सर्वकामविधिषापहं १२ संपीड्य सीवनी सूक्ष्मा गुल्फेन वतु सव्यतः सव्यदक्षि  
णगुल्फेन मुक्तासनमिति रीतम् १३ मेढू उपरि निसिप्य सव्यगुल्फतयोपरि गुल्फो तरं च नि



या. जी.



शिष्यमुक्तासनमिदंतथा १४ अवधमधरांसम्यक्तलाभोकरयोर्द्वयोः श्रव्यमेतापिस्थापयेत्ताभि  
 पाश्र्वयोः १५ समुन्नताशिरःपादौदंडवत्त्वान्निसंस्थितः मधुरासनेमतेतुसर्वपापप्रणासनं १६  
 सर्वचाभ्यंतरारोगाविनश्यतिविषाणित्वयमेव नियमेचापि आसनेष्वसुसंयतनाडिमुद्रिचक्र  
 त्याचप्राणायामंततः फुरु १७ इति श्रीयाज्ञवल्क्यगीतासूपनिषत्सु आसनाध्यायस्तृतीयः ३  
 कर्त्तव्यं द्वाधितं वाकं याज्ञवल्क्यस्यधीमतः पुनप्राहसभामध्यर्मेकाभागातपश्चिनी १ गार्ग्युवाच  
 भगवन् अहिमेस्तामिन्नाडीमुद्रिं विधानतः केतोपायेन मुद्राः सुप्ताड्यः सर्वदेहितां २ उत्पन्नं  
 चापितोडीतां चरणं च यथाविधिं विभागंचष्टयकं अहिसुरणासुरव्यत्यमेव च ३ कंदेचकीदृशं प्रोक्तं  
 कतिष्ठिते च वायवः स्थातानि चैव वायुनां कर्माणि चष्टयकं ४ विज्ञातव्यानि यात्यस्मिन् देहे  
 देहभृतान्तरं वक्तुमर्हसि मे सर्वं त्वत्तैवेत्तानविद्यते ५ इत्युक्ते भार्गवा तत्र सम्यक्तदत्तमानसा  
 गार्गितां सुसमालोक्य तत्सर्वं समभाषतः ६ याज्ञवल्क्यवाच शरीरं तावदेव हि ध्यायन् वत्स्यं

रामः

4

गुल्फान्वितं विधेयतत्सर्वजंतुतां स्वांगुलीभिरिति प्रिये ७ शरीरादधिकप्राणोद्वादांशुलमात-  
तः चतुर्दशांगुलं केचिद्वदन्ति मुनिसत्तमाः ८ द्वादशांगुलमेवतिबध्नेति ज्ञानिनो नराः आत्म-  
स्थमनिलं विद्वानात्मस्थनेव वह्निना ९ योगाभ्यासेन यः कुर्यात्समंवात्सृतेमेव च स एव प्र-  
त्यविच्छेद्यः संप्रज्यो नोत्तमः १० आत्मस्थर्वह्निर्नेव त्वं योगं येन द्विजोत्तम आत्मस्थं मातरि-  
श्याने योगाभ्यासेन निर्मयः ११ देहमध्ये शिखास्थानं तप्तजान्मृदप्रभं त्रिकोणमनुजा-  
नां च चतुरश्रं चतुर्दलं १२ मंडलं तत्पञ्चान्तं सप्तमेतद्वीमितं तन्मध्ये तु शिखा - सदा  
तिष्ठति पावकः १३ देहमध्ये च कुत्रेति श्रोतुमिच्छसि चेच्छृणु गुदान्दं गुलाह्मं देहमध्ये मेढ्रा-  
ह्मं गुलाह्मं १४ देहमध्ये तयोर्मध्यं मनुजानां मित्तीरितं चतुष्पदं चूल्मध्यं तिरश्चांगुदमध्यमे १५  
द्विजानां तु वराहो हेतुं दुमध्यमितीरितं कंदस्थानं मनुष्याणां देहमध्ये तवांगुलं १६ चतुरंगुल-  
मन्मध्ये अपामं च तथा विधं अंशकृतिवदकारं भूषितं तत्त्वगादिभिः १७ चतुष्पदं तिरश्चां तु  
द्विजानां तु दमध्यमे तन्मध्ये नाभिरित्युक्तं नामोचकः समुद्रः १८ द्वादशांगुलततं च नरदेहप्र-



याजी०

६

तिष्ठितं चेकस्मिन्मतेजीवः परमायाप्रवादितः १९ तैत्तिरीयसंख्येयथाचरतिः त्रितिक्र  
जीवस्यमूलचेकस्मिन्नधः प्राणश्चतस्रो २० प्राणरूढोभवेजीवः सर्वभूतेषुसर्वदा तस्य  
ईकुंडलीस्थानेनामेतिर्ग्यप्रयोजिता २१ अष्टप्रकृतिरूपसा अष्टधाकुंडलीकृता यथाव  
द्युसंचारं जलान्नादीतिनित्यशः २२ परितः कंदपश्चेत्तुनिसंध्येवसदास्थिता मुखेनैवसमा  
विश्वप्रसरंध्रमुखेतथा २३ योगकालत्ययोननप्रवाधंयातिसात्रिता स्फुरत्याहृदयाका  
शं नागरूपामहोज्ज्वला २४ वायुर्वायुसंख्येनैवततोयातिसुषुम्नना कंदमध्येस्थितानाडीसु  
षुम्नेतिप्रकीर्तिता २५ तिष्ठतिपरितः सर्वाचेकस्मिन्नाडिसंज्ञिका नाडीनामपिसर्वाशांमु  
ख्यास्त्वताचतुर्दश २६ इडाचपिंगलाचैवसुषुम्नाचसरस्वति वारुणाचैवपूषाचहस्ति  
जिह्वायशश्चिनी २७ विश्वोदराकुहंश्चैवशंखिनीचपयश्चिनि अलंघुषाचगांधारीमु  
ख्याश्चैताश्चतुर्दश २८ आशांमुख्यातमास्तिस्वस्तिस्त्रैवेकोत्तमात्तमा मुक्तिमार्गतिता

श्रीशः

६

प्रोक्तासुषुम्नागुं सुप्रतिष्ठिता २९ कंदस्थामध्यामेगागिसुषुम्नासुप्रतिष्ठिता एष्टमध्येस्थिता  
नाडीसाहेमूर्द्धिचवस्थिता ३० मुक्तिमार्गासुषुम्नासावस्तरंध्रेप्रतिष्ठिता अवक्तासेव  
विज्ञेयासूक्ष्मासावैश्वरीस्मृता ३१ इडाचपिंगलाचैवतस्यासंख्येचदक्षिणे इडातस्यस्थितासेव  
दक्षिणेपिंगलास्थिता ३२ इडायापिंगलायांचचरतौश्चंद्रमास्कारौ इडायांचंद्रमाज्ञेयापिं  
गलायांचरिस्मृता ३३ चंद्रस्तामसइत्युक्तः सूर्योराजसउच्यते विषभागोरधेमागोसोमभाग  
श्चचंद्रमा ३४ तोवेवधत्तसकलंकालंरात्रिदिवात्मकं भोक्त्रिसुषुम्नाकालस्यगुह्यमेतदुदाहृतं  
३५ सरस्वतीकुहंश्चैवसुषुम्नापाश्र्वयोस्थिता गांधारीहस्तिनीजिह्वाइडायाः एष्टपूर्वयोः ३६  
पूषायाशंखिनीचैवपिंगलाष्टपूर्वयो कुहंश्चहस्तिजिह्वायामध्याविश्वोदरास्थिता ३७  
यशश्चिनीकुहोर्मध्येवरुणोचप्रतिष्ठिता वारुणायाः सरस्वत्यास्थितामध्यपयश्चिनी ३८  
गांधार्याश्चसरस्वत्याः स्थितामध्यचशंखिनी अलंघुषाचविषेड्कंदमध्येवामात्ता ३९



पूर्वभागे सुषुम्नायामें शतं चक्रः स्थिता अधश्चोर्ध्वं विहृत्या वाहणसर्वगामिनी ४० प  
 यश्चिनी च यास्य पादौ गुहातमिष्यते पिंगलाश्चोर्ध्वं यास्य नासांतं विद्धि मे प्रिये ४१ य  
 म्ये पूषा च नेत्रांतं पिंगलायास्तु पृष्ठतः पयश्चिनी तथा गात्रिण्यो म्ये कर्णांतमिष्यते ४२ स  
 रस्वती तथा चोर्ध्वं माजिह्वायाः प्रतिष्ठिता अस्य कर्णांतं विषेन्द्रशंखिनी चोर्ध्वं गामता ४३  
 गांधारी सव्ये नेत्रांतं श्यायाः पृष्ठतः स्थिता इन्द्रसव्ये ~~नासांतं~~ सव्यभागे व्यवस्थिता ४४  
 रुस्ति जिह्वा तथा सव्यपादौ गुहातमिष्यते विश्वोदरा तु यानाडी गुदमध्ये व्यवस्थिता ४५ अ  
 लेषु वा महाभागे या शुभ्रमूला धो गता एतास्वभ्यासमुत्पन्ना शिराश्चात्माश्च तास्वपि ४६ यथा चास्य स्नेह  
 इदं वयं त्रेधा सिद्धाः नाडीष्वेता सुसर्वा सुविज्ञातव्या तेषां धने ४७ प्राणायानसमानश्च उक्तो व्यान एव च  
 नागकूर्मश्चक्रकोरदेवदत्तो धनं जयः ४८ एते नाडीषु सर्वा सुवरंति एवायवः एतेषु वायवः पंचमुख्याः  
 प्राणा इयः स्मृता ४९ तेषु मुख्यतमावेतौ प्राणायानौ तयोर्धने प्राणस्य तयोर्मुखः सर्वेषां प्राणिनां तथा ५० रामः

आस्य नासिकयोर्मध्ये रुन्मध्यं तात्तु मध्ये मे प्राणालय इति प्राहुः पादौ गुह्येपि केन च ५१ अधश्चोर्ध्वं च कंडलपाः प  
 रितः प्राणसंज्ञकः तिष्ठते तेषु चतुर्षु प्रकाशयति दीपयति अपाननिलं कचिदुद्देमेद्रुजातु ५२ उरि हस्तिणे कद्रो  
 जं घाता भौवदंति हि व्यानधोता सिमध्वे च कद्रां गुल्मधयोऽपि प्राणगले स्थिजोर्देशेति हृत्पत्रं न शंशयः ५३ उ  
 दानसर्वसंधिस्थाः पादयोर्हस्ते योऽपि समानः सर्वगात्रेषु सर्वव्याप्य व्यवस्थितः ५४ भुक्तं सर्वसंगात्रे व्यापयत्तव  
 हि नासह द्वासप्ततिसहस्रेषु नाडीमार्गेषु संवरेत् ५५ समानो वायुरेवैकः सोऽग्निव्याप्य व्यवस्थितः अग्निभिः सह  
 सर्वत्र सांगोपांगकलेवै ५६ नागादिवायवः पंचत्वगता व्यादिषु संस्थिताः ५७ रस्यं जलमन्नं सानि च समीकृतं ५८  
 त्वं मध्ये गतः प्राणः स्थानं कुर्यात्त एव कथं कथं उपर्यन जलं स्यात्त्वन्नादीनि जलोपरी ५९ त्वयं त्वयानं स  
 प्राप्येते नैव स समाहृतः प्रवाति ज्वलनं तत्र देह मध्ये गतं पुनः ६० सुधाना वातितो वह्निपा ने न शनैः शनैः त्वना  
 ज्वलति विषं इत्येकले देह मध्ये ६१ ज्वालाभिर्ज्वलन् तत्र प्राणो नैव प्रतिसृतः ज्वलन् तस्य समकोरालो देह मध्ये ग  
 तः ६२ अन्नं व्यजनं संयुक्तं नलोपरि समर्पितं ततः सुपक्षमकोरालं हि संतप्रवारिणा ६३ त्वं देह मध्ये संस्था



जा.गी.  
८

नांवीर्यं परं संभवेत् ११ शीघ्रमन्तसाहमिप्रालकुप्यात् १२ यक्युयक १३ समानवायुनासा ईरसं सवा  
सुनाडीषु व्यापयत् तत्त्वासमार्गेण देहचरति मारुतः १४ योमरन्ध्रे श्वेनवभिषिण्मुत्रादिविसर्जनम्  
कुर्वति वायवः सर्वशरीरेषु निरंतरं १५ निश्वासो ह्युसकासाश्च प्राणकुर्मति कीर्तिते अपानवायोः कर्म  
तत्तद्विष्णुत्रादिविसर्जनम् १६ हानोपादाने च ह्यादिव्यानकर्मति चोच्यते उदानकर्मतत् प्रोक्तं देह  
स्योन्मपनादियत् १७ पोषणादिसमानस्य शरीरे कर्म कीर्तिते आहारादिगुणायस्तु नाग कर्मतिक  
र्तयेत् १८ धनं जयस्पलोपादिसर्वकर्म प्रकीर्तितं शालेयनाडी संस्थानं वायुस्थानं च कर्म च १९ वि  
धिर्नोक्ते तमार्गेण नाडी संसोधनं कुरु इति श्रीयाज्ञवल्क्यगीतायां चतुर्थोऽध्यायः ॥४॥ जाप्पुवाच  
भगवन् ब्रह्मविद्ब्रह्मसर्वशास्त्रविशारद केनोपायेन मुह्यन्तीत्युक्तं त्वं वद प्रभो २ इत्युक्तो ब्रह्म  
वादिनो ब्रह्मविद्ब्रह्मणस्तदा तां समा लोका कृपया नाडी मुह्यन्तीति संभाषत २ याज्ञपुवाच विष्णु  
क्त कर्म संयुक्तः कामसंकल्पवर्जितं यमैश्च नियमैर्युक्तः कामसंकल्पवर्जितः ३ कृतविद्योजितः  
क्रोधः सत्यधर्मपरायणः गुह्यभूषणतपितमातृपरायणः ४ स्वाश्रमस्यः सप्तसोऽविद्विद्भिश्च सुशिक्षितः

रामः  
८

तपो वने तु संप्राप्य फलमूलोऽकाञ्चित ५ तत्रास्मिन् भवौ देशे ब्रह्मध्याय समन्विते स्वकर्म निरतैः शान्तैः ब्रह्मविद्भिः स  
माव्रते ६ वागिभिश्च सुसंपूर्णेषु ये नानाविधैर्भुजैः फलपूतैः संश्लेषैः सर्वकामफलप्रे  
रेतथा सिद्धकृपे देववाते तज्जगत्सारीषु वा ७ सुशोभने मठं कृत्वा सर्वरक्षा समन्वितम् त्रिकालस्नानसंयुक्तः  
स्वधर्मनिरतः सदा ८ वेदांतश्रवणं कुर्वन् तस्मिन् योगं समभ्यासेत् केचिद्वदन्ति मुनयः तपः स्वाध्यायसंयुता ९  
स्वधर्मनिरताः शान्ताः योगतंत्रविशारदाः निर्जने विपिने रम्ये वातातपविधर्जिते ११ विष्णुक्तकर्मसंयुक्तः भुवि  
भूत्वा समाहितः मंत्रैर्न्यस्ततनुर्दीरः शितभस्मधरः सदा १२ मृदासना पीकुरात्समालीयते तोऽजिनम्  
विनायकं सुसंपूज्य फलमूलादकादिभिः १३ ईदं देवं गुह्यं न त्वाततः आरुह्य चोसनं प्राप्नुयैव रश्मिरो वापि  
जितासनगतस्त्वयं १४ समग्रीवशिरः कायः संवृतात्मः सुनिश्चल नासाग्रदकसप्तसम्पगतमानसः १५ समं  
मरतं पश्यन् नेत्राभ्यां समाहितः नासाग्रेसोम इत्युक्तोऽस्माज्जालविविधता १६ सप्तमस्य वगस्य वतुर्थविंश  
संयुतं मुह्यन्तीति विंशतमालोक्य नेत्राभ्यां मनसा सह १७ नासाग्रशशिभृद्विंशं विंशमध्यतुदीपकं इड्यावाधुमारोप्य

नगन्यग  
तु



हरयित्वा दस्थितं १८ ततोऽग्रे ह मध्यस्थं ध्यायन् ज्वालवलीयुतं रेफं च विंदुसंयुक्तं अग्निमंडलसंस्थि  
 तं १९ ध्यायन् विरेचयेत्पश्चात् मंदपिंगलवायुना २० पिंगलवायुपूर्वप्राणं दक्षिणातः सुधी २० पुनर्वि  
 रेचयेद्दीमान्नाडिप्राणं शनैः शनैः त्रिचतुर्वत्सरं चाथ त्रिचतुर्वारमेव वा २१ अद्रुक्त्वा अन्तरे नि  
 त्पेरहस्यं त्रिसंधिषु नाडीशुद्धिमवाप्नोति पृथक्चित्तोपलक्षितं २२ शरीरलघुतादीनि विहृज्य  
 ठरवर्तिनः नाराभिव्यक्तिरित्येतत् त्रिहंतछुडिस्तचकं २३ यावद्दोतानिकं पश्येत्तावदेव  
 समभ्यसेत् इति याज्ञवल्क्यगीतायां पंचमाध्यायः ॥ ५ ॥ प्राणायामसमये दानिं प्रवक्ष्यामि वि  
 धानतः समाहितमनास्त्वं हि शृणु गार्गितपोधने १ प्राणायामसमायोग प्राणायाम इति धैतः  
 प्राणायाम इति प्रोक्तो प्राणायामश्च तं नमः ॥ २ रेचककुंभपूरके २ रेचकशरककुंभकास  
 एषं च प्रणवः प्रणवेन इति प्रोक्तः प्राणायामश्चैतन्मम ३ इत्यं वायुमारोप्य पूरयित्वा द  
 रस्थितं शनैः षोडशभिर्मन्त्रैरकारं तत्र संस्मरेत् ४ धारयेत्पूरितं पश्चाच्चतुःषष्पातुमात्र

या उकारमूर्तिमात्रापि संस्मरन् प्रणवं जपेत् ५ यावद्दशकृते तावद्धारणं जपसंयुतं पूरितं रेचये  
 त्पश्चात्प्राणं वा ह्यनिलान्वितं ६ शनैः पिंगलवायुगिद्धिं त्रिंशन्मात्रया पुनः मकारमूर्तिमात्रापि  
 संस्मरन् प्रणवं जपेत् ७ प्राणायामो भवेदेयं पुनश्चैतं समभ्यसेत् अनुलोमविलोमभ्यां यथा श  
 क्तिसमाहितः ८ अकारमूर्तिमात्रापि संस्मरन् प्रणवं तथा ततः पिंगलवायुपूर्वमात्रैः षोडशभि  
 स्तथा ९ उकारमूर्तिमात्रापि संस्मरन् सुसमाहितः पूरितं धारयेत्प्राणं प्रणवं विंशतित्रयं १०  
 जपेत्तस्मिन्मूर्द्धिमकाराख्यं महेश्वरं यावद्दशकृते पश्चादेवमेदिलगानिलं ११ एवमुपपुनः कुर्यादिदं पूर्वप्र  
 ध्वनं यथा प्राणसमारोप्य पूरयित्वा दस्थितं १२ प्रणवेन सुसंयुक्तं व्याहृतीभिश्च संयुतं जायत्रीवा जपेत्तद्विंश  
 प्राणसंयमेनेत्रिंशः पुनश्चैव त्रिभिः कुर्यात्पुनश्चैव त्रिसंधिषु यद्वा समभ्यसेत् त्रिसंलोकीकं वैदिकं तु वा १४ प्राण  
 संयमने विद्वान्जपेत्तद्विंशतिद्वयं ब्राह्मणः श्रुति संपन्नः स्वधर्मे निरतः सदा १५ स्ववैदिकं जपेत्तन्त्रैलौकिकं च  
 कदाचन केचिद्भूतिहितार्थाय जपमिच्छंतिलौकिकं १६ द्विजवसुत्रिमास्योक्तः प्राणसंयमेनेजपः वैश्यान्मधर्म  
 युक्तानां श्रीशूद्राणां तपस्विनां १७ प्राणसंयमने गार्गिसंज्ञं प्राणवर्जितं नेमांतं शिवमंत्रं वा वेत्तुं चेष्यते बुध १८  
 यद्वा समभ्यसेत्तद्वैदिकं विधिपूर्वकं प्राणसंयमेन स्त्री च जपेत्तद्विंशतिद्वयं १९ नैवैदिकं जपेत्तद्विंशतिद्वयं १९ नैवैदिकं जपेत्तद्विंशतिद्वयं १९



पा. गी.  
२०

न कदाचन स्वाश्वमस्य स्पृशेत् शस्यकेचिदिहंति वैदिकं २० संधयोक्तमयो नित्यं गायत्री प्रणवेन वा  
प्राणसंयमनं कुर्यात् ब्राह्मणो वेदपारगः २१ नित्यमेव प्रकुर्वीत प्राणायामांस्तु षोडश अपि नृण  
हन्ते मासास्तु नैतदहः कृतं २२ अतुत्रया तु नैतदेव जन्मान्तरकृताश्चेत् यत्सारात्रं ब्रह्म हं शुद्धं त  
स्मान्जितं समभ्यसेत् २३ योगाभ्यासरताश्चैव त्वधर्मनिरताश्चैव प्राणसंयमनेनैव सर्वमुक्ता  
भवन्ति हि २४ बाह्याद्यहरणं वायो रुद्रे हरको हिसः सम्पूर्णकुम्भबद्धोद्धारणं कुम्भको भवे  
त् २५ वहिर्विरेचनं वायो रुद्रे चक्रः स्मृतः प्रत्येदजनको यस्तु प्राणायामस्तु सोधनः २६  
कंपनात्मध्यमः प्राक्तः क्रयानाचोत्तमो भवेत् पूर्वपूर्वप्रकुर्वीत यावदुत्तमसंभवः २७ संभवतु  
नेमगाग्निप्राणायामसुखी भवेत् प्राणो लयति तेनैव देहस्योत्तापनाधिकः २८ देहश्चेतिष्टते तेन  
कृतासनपरिग्रहः निश्वा सोश्वासको तस्य न विद्येत कथंचन २९ देहयद्यपि तो स्यात्तां स्वाभाविक  
क गुणावुभौ तथापि न श्यतस्तेन प्राणायामैः स्वमेव हि ३० तयोर्नाशे समर्थः स्यात्कर्तुं केवलकुं  
भकम् रेचकं पूरकं मुक्तायदा सिन्ध्यायुधारणं ३१ प्राणायामो यमित्युक्तः सर्वकेवलकुंभ  
कं रेचकाम्पूर्यकुंभान् सर्वसहितकुंभकं ३२ सहितं केवलं वामकुंभकं नित्यमभ्यसेत् या

रामः  
२०

वत्केवलसिद्धिः स्यात्तावत्सहितमभ्यसेत् ३३ केवलकुंभके सिद्धे रेचकं वंजिते न तस्य दुर्लभं किंचिच्चि  
बुल्लोकेषु विद्यते ३४ मनोजवत्वंलभते पलितादिचतश्पति मुक्तेरयं महामार्गो मकरारण्यो तरात्मा कुः ॥  
३५ नादं चोत्पादयन्मेघकुंभकः प्राणसंयमः प्राणसंयमनेनामदेहप्राणदिधारणं ३६ एष प्राणजपोपा  
यः सर्वमृत्युपघातकः किंचित्प्राणजपोपायंतव वक्ष्यामि न त्वतः ३७ बाह्यान्प्राणान्पूर्य्य प्रयि  
त्वाद्दरस्थितं नाभिमध्ये च नासात्रे पादं गुष्ठे च यत्ततः ३८ धारयेत्तन्नासात्रे संध्याकाले सुवासदा सर्व  
रोगविनिर्मुक्ता जीवेद्योगी भवेत्कृमः ३९ नासात्रे धारणं नाभिवायोर्विजयकरणं सर्वरोगविनाशः स्या  
न्नाभिमध्ये च धारणात् ४० शरीरं लघुतां याति पादं गुष्ठे च धारणात् अयं शरीरे मरोपयः पिवेत्ततंतं न  
रः ४१ श्रमदौहो न तस्मात्तं न श्येति बाधयुक्तं संधयोक्तमकाले वा वायुमाश्रयः पिवेत् त्रिसामानस्य क  
ल्याणं जायते वा कस्यचित् ४२ आभ्यासयोगेन महोरगे प्रमुच्यते ४३ आत्मन्यात्मानमोरोपाकुं इत्यायास्तु  
धारयेत् क्षणोपायस्तस्य न श्येतीत्यपरे विदुः ४४ जिह्वायां वायुमानीय निद्रामूले निराधयेत् यः पिवेद्दम  
तं विद्वान्सकलभद्रमुश्रुते ४५ आत्मन्यात्मानमीड्या समानीयां तं श्रुवाः पिवेद्यस्त्रिंशत्वारं व्याधिभिः सा  
पिमुच्यते ४६ मासेमेकं त्रिसंध्यायां जिह्वा मोरोपायमारुते पिवेद्यस्त्रिंशत्वारं धारयेत्तु इमं ध्यमे ७ गुल्म



जा.जी.०  
११

क४

मालाभिहवान्मास्त्रिषजनितास्तथा तुंमध्यगतादोषाः सर्वेनश्यतिकित्तिषाः ४८ ज्वराः सर्वेविनश्यं  
तिविषानिविविधानिच ४९ एवंवायुजयापायः प्राणस्पतुसमाहितः सक्रमासनमास्यायसमाहितसम  
स्तथा ५० करणानिवशीवृत्तविषयेभावनात्सुधिः अपानंमूर्ध्निमाभृतप्रणवेनसमाहितः ५१ हस्ता  
भ्यांवेधयेत्सम्यग्शोधादिकरणानिच अंगुष्ठाभ्यामुनेओत्रतजनीभ्यांचवेक्षुषी ५२ नासापुंमध्यमाभ्या  
प्रक्षुद्यकरणानिच आनंरभिर्भवेद्यावत्तावत्तुर्ध्वाभयेत् ५३ प्राणप्रयातनेनैवततंश्रापुविधातुक्त  
ब्रह्मरंध्रेषुषुष्मायांनृणालांतरसूत्रवत् ५४ नादोत्पत्तिस्त्यनेनैवशुद्धस्फटिकसंनिभः आमुद्राबद्धतेना  
दोवीणादंडवडस्थितः ५५ शोखमिध्वनिनिभस्तादोमधेमेध्वनिर्यथा कोमरंध्रगतकोपोचितेचात्मनि  
संस्थिते तदनेदीभवेत्योगीवायुस्तनूजितोभवेत् ५६ योगीनस्त्यपरेष्वंशवदंतिसमचेतसः प्राणायामवरा  
तारचक्षुरावर्जितौ ५७ दक्षिणोतरबीजेबाह्वोरसीबनीपीडयेत्स्थिरं अधस्तादंड्याः स्तब्धमासव्यापरिच  
क्षिणौ ५८ जंघयोरंतरंगार्गिनिश्छिद्रंबंधयेदकः समशीबः शिरःस्थंभः समदृष्टः समोदरः ६० नेत्राभ्यांदिशि  
रागुत्फेलाकयंनुपरिस्थितः धारयेन्मनसाहृद्दिव्याहरनप्रणवाक्षरं ६२ आसनेः नन्यधीरास्तेदीपंहेतुविजितंदियु ६३

रामः  
११

लोकयन् क्षत्रियश्रवरोहव्याहरनप्रणवाक्षरं ६२ आसनेः नन्यधीरास्तेदीपंहेतुविजितंदियु ६३  
श्याः श्रुश्रुत्रियः श्रान्ययोगभ्यासरतानराः ६३ शोखंवेत्संबन्धायमाहरंतो न्यमेववा आसनेः नन्यधीरास्त  
दीपंहेतुवलाकयन् ६४ आयुर्विधातुक्राणस्त्वेननाग्निकुलंगतः धूमध्वजजयायावतनान्यधीरधम  
भ्यसेत् ६५ धारणं कुर्वेत्तस्यशक्तिः स्यादिष्टभोजने देहस्तुलघुतांयाति जठराग्रेष्वदीपनं दृष्टिचिद्रं  
ततस्तस्मिन्मनसोरप्यमारुतं मंत्रमुच्चारयदीर्घेनाभिमध्यनिराधयेत् ६६ यावत्मेनालयस्तस्मिन्नाभौचचि  
रमंडले तावत्समभ्यसेत्योगीनयावतनियतासना ६७ एतेननाभिमध्यस्थाधारणेनैवमारुतः कुंडलीया  
तिवह्निश्चहृत्पत्रनसंशयः ६८ सातप्रावह्निनातत्रवायुनावालितास्त्वयं प्रसार्यकराभूद्रोगं प्रवाधंयाति  
सातहो ७० प्रबुद्धसंचरत्तस्मिन्नाभिमूलेचचक्रिणी ब्रह्मरंध्रेषुषुष्मायांप्रयातिप्राणसंज्ञक ७१ हृदया  
त्कंठकूपेचश्रुवामध्येचधारयेत् तस्मादोप्यमनसोसाग्निप्राणमनन्यधीः शरीरं विसिस्तदुश्चदेवं  
सम्यक्समाचरन् धारयद्योमिकर्तनमाहरन्प्रणवाक्षरं ७३ वायुना हरितो व्योमिसांगोपांगकले  
वरे तदात्मारजतेतस्यजथाव्योम्रीविकर्तन ७४ शरीरं विसिस्तदुश्चदेवंसम्यक्समाचरन् एकाक्षरं ब्रह्म  
ध्यायन्प्रणवमीश्वरंसदा ७५ सविदामनसाहृद्दिव्याहरनप्रणवाक्षरं ७६ आसनेः नन्यधीरास्तेदीपंहेतुविजितं



प्राणो सुमध्यमे ७६ देहांतो ते जगत्प्राणोऽप्यनित्यध्वेपदे आकारे परमानंदे स्वात्मानं योजयेत्सुधीः प्रह  
वासं भवेत्तर्जिनि पुनर्जन्म भागं भवेत् ७७ तस्मात्वे च वारोहे नित्यकर्म समाचर संध्या कालेषु वानित्यं  
प्राण संमने कुरु ७८ प्राणायाम पराः सर्वे प्राणायाम परा यथाः प्राणायाने विभु द्योते याति परमां गति ७९  
प्राणायामादृतेना न्यत तारकं नरकादिषु संसारं न वमन्नां तारकः प्राण संयमः ८० तस्मात्वे विधि मार्गे  
एनित्यं कर्म समाचर विधि नोक्तेने मार्गे प्राण संयमने कुरु ८१ इति श्री याज्ञवल्क्य गीता षष्ठः अध्यायः ६  
उक्तान्पितानि चत्वारि योगां गानि वरानने प्रत्याहार चत्वारि भूषाभ्यंतराणि च १ इंदियाणां वि  
चरतां विषयेषु स्वभावतः बलादाहरणं तेषां प्रत्याहार समुच्येत २ यद्यप्येष तदात्मानमानां चाप्य  
नात्मनः प्रत्याहार सचे प्राक्ते योग विधिर्महारथं मभिः ३ कर्माणि यानि नित्यानि विहितानि शरीरे  
णि तेषां आत्मानं नुच्छातं मनसा यद्विनिता ४ प्रत्याहार भवेत्सोऽपि योग साधनं मुक्तं मम प्रत्या  
हारं प्रशस्तं ततः सेवितं योगिभिः सदा ५ अष्टादश सुषोऽयाम् मस्थानेषु धारणा स्थानान्स्था  
नात् समाहृत्य प्रत्याहारो निगद्यते ६ अश्विनो च तथा ध्यातो गा गिरे न भिषग्वरे मर्मस्थाना  
नि सिध्यर्थं शरीरी योग मोक्षयोः ७ ता नि सर्वाणि वक्ष्यामि यथा वच्छृणु सुव्रते पादंगुष्टौ च रामः  
१२

गुल्फौ च जंघमध्यां तथैव च ८ स्थितो मूलं च जान्चौ च मध्ये चो ह्रस्वस्य च पायु मूलं ततः पश्चात् मध्यदेह  
श्च मेढ्रं ९ नाभिश्च हृदयं गार्गिकं कंठं कूर्पं तथैव च तालमूलं च नासाग्रं मूलं चाक्षाम् १० धर्मो मध्ये  
ललाटं च मूर्ध्नि च मुनि सतमे मर्मस्थानानि चैतानि मानं तेषां पृथक् शृणु ११ पादात्मानं तु गुल्फौ च  
साई गुल चतुष्टयं गुल्फौ च जंघमध्यां तु विज्ञेयं तद्दशंगुलं १२ जंघमध्यावित्ते मूलं यत्तदेकादशंगुलं  
चित्तो मूलं ज्ञानमध्यावित्ते यद्द्विंशंगुलं १३ जान्चोर्नवांगुलं प्राह तनुमध्यां मुनीश्वराः उरुमध्या  
तथा गार्गि पायु मूलं नवांगुलं १४ देहमध्यां तथा पायो मूलं साई गुलं द्रव्यं देहमध्यां तथा मेढ्रं तद्दश  
द्विंशंगुलं त्रयं १५ मेढ्रानाभिश्च विज्ञेया साई गार्गि दशंगुलं चतुर्दशंगुलं नाभे ह्रस्वमध्यां चैव वरानने  
१६ षडंगुलं च ह्रस्वमध्यां कंठं कूर्पं तथैव च कंठं कूर्पं च जिह्वाया मूलं स्याच्चतुरंगुलं १७ नासाग्रं  
लं तु जिह्वाया मूलं तु चतुरंगुलं नेत्रस्थानं च तन्मूलं द्वांगुलं मिति व्योते १८ तस्माद्द्विंशंगुलं विदि  
ध्वीरंतरमात्मनः ललाटारव्यं ध्रुवो मध्या ह्रस्वस्य दंगुलि त्रयं १९ ललाटाद्यो मसं तसा दंगुल त्रय  
मेव हि स्थानेषु तेषु मनसा वायुमारोप्यारयेत् २० स्थानात्स्थानात्समलक्ष्य प्रत्याहारं प्रकु



गी.  
१३

वतः सर्वरोगाश्च नश्यन्ति योगाः सिध्यन्ति तस्यैव २१ वदन्ति योगिनः केचिद्योगेषु कुरुशालानराः प्रत्याह्वयारोहे श्र  
एतत्तद्वदाम्यहं २२ संपूर्णकुम्भकाद्योरंगुष्ठामूर्ध्नि मध्यतः धारयेदन्तिलं विद्वान्प्राणायामः प्रचो  
दितः २३ ध्यामरन् आत्ममाकृष्य ललाटधारयेत्तमनः श्रवणमध्यानिरोधे तान्नासाग्रसंनिरो  
धयेत् २४ श्रवणमध्यान्समाकृष्य नेत्रमध्यानिरोधनं नेत्राग्रांसमीकृष्य नासाग्रसंनिरोधये  
त् २५ नासाग्रलान् जिह्वाग्रमूले प्राणं नियोजयेत् जिह्वामूलात्संनिकृष्य कंठकूपे निरोधयेत्  
२६ कंठकूपे तु हृन्मध्यहृदयान्नाभि मध्यमे नाभि मध्यात्पुनर्मर्दे मेढ्रादुदालयः ततः २७  
हृन्मध्यगुदे गार्गिगुदां तादृशयेत्तथा उरुद्व्याहृन्मूलसमाकृष्य निरोधयेत् २८ चित्तिमूल  
ततस्तेस्मात्तज्जंघयोर्मध्यमे ततः जंघामध्यात्समाकृष्य गुल्फमूलनिरोधयेत् २९ गुल्फादंगुष्ठ  
योर्मार्गिपादयोस्तनिरोधयेत् स्थानात्स्थानात्समाकृष्य रत्नवंधारयेत्तु धि ३० सर्वपापविशु  
द्धात्मा जीवेदा चंद्रतारकं एतत्तु योगसिद्ध्यर्थमगत्पेत प्रकीर्तितं ३१ प्रत्याह्वयेषु सर्वेषु प्रशस्त  
मितियोगाभिः नाडीभ्यां वायुमापूर्य कुंडल्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ३२ धारयेत्तु गपत्सोपि भव

रामः  
१३

रोमादिमुच्यते पूर्ववद्वायुमारोप्य हृदये यो मि धारयेत् ३३ सप्रयाति वरारोहे परमात्मपदं नरः यथा  
धयः किंपुनस्तस्य वा त्वभ्यंतरवर्तितः ३४ नासाभ्यां वायुमारोप्य पूरयित्वा दरे स्थिते श्रवणमध्यात्  
तः पश्चात्समारोप्य समाहितः ३५ धारयेत्स्थितिमात्रेण सोपियाति पारंपदं किंपुनर्वर्तनोक्तं न नि  
त्यकर्म समाचरेत् ३६ आत्मनः प्राणमारोप्य श्रवणमध्यात्सुषुम्णाया यावत्संनोलेय तस्मिन्ना  
वत्संयमनं कुरु ३७ इति श्रीयामरवल्ग्वगीतायां सप्तमोऽध्यायः ॥ ७ ॥ अथ दानि प्रवक्ष्यामि धार  
णात्संचतत्त्वतः समाहितमना त्वंच शृणु गार्गितपो धने यमादिगुणयुक्तस्य मनसः स्थिति  
रात्मनि धारणां मुच्यते सद्भिः शास्त्रतात्पर्यवेदभिः २ अस्मिन्ब्रह्मपुरे गार्गिय तदं हृदयां वृजं त  
स्मिन्नेवांतराकोशे यदुक्ता काशधारणं ३ एषांच धारणे तुक्ता शास्त्रतात्पर्यवेदभिः तांत्रिकै  
र्योगशास्त्रैर्विद्वदिश्वसुतिसिद्धिः ४ धारणात्संच धाप्रोक्तास्तांश्च सर्वं पृथक् शृणु भूमिरापस्त  
याते जो वायुराकाश एव चः ५ एतेषु पंच देवानां धारणात्परितुष्यते पादादिजानुपर्यंतं पृथी  
स्थानं तदुच्यते ६ आजान्वोपायुपर्यंतं मयां स्थानं प्रकीर्तितं श्रीपादो हृदयां तंच वहि स्थानं



तदुच्यते ७ आहमध्यादेवार्थं यद्वैद्युतं तस्मिन् आहमध्यानुमुह्यते माकाशमिति चोच्यते ८ अत्र  
केचिद्वदन्त्यनेनैव गेयं दितमोनिनः आजान्वेनाभिपद्यते मयोस्यानमिति हिजाः ९ नाभि मध्यं दितं तं य  
द्विस्थानं तदुच्यते आगलानुललाटं वायुस्थानमिति गितं १० अयुक्तमेतदित्युक्तं शास्त्रात्पुनर्वि  
दिभिः यदस्मिन् जलनस्थानं देहमध्यवर्तते ११ अयुक्तं कारणं बहो कार्यरूपस्य संस्थितिः कार्यका  
रणसंयोगे कार्यहानि कथं भवेत् १२ दृष्टं तत्कार्यरूपेषु महात्मकघटादिषु दृष्टिब्याधारयेत्तगा  
भिज्रह्माणां परमेष्ठिनं १३ विष्णुमर्त्यं नैलहं ईश्वरं वायुमंडले सदाशिवं तथा व्याप्तिधारयेत् सुसमाहितः  
१४ दृष्टिब्यां वायुमस्याप्यलकारेण समन्वितं ध्यायेत् चतुर्मुखाकारं ब्रह्माणं स्मरति कारकं १५ धा  
रयेत् च घटिकादृष्टिबीजयमाप्नुयात् अप्येवं वायुमोरोप्यवकारेण समन्वितं १६ स्मरेन्नायवणं देवं च  
तुवाहं किरीटिनं शुद्धस्फटिकसंकाशं पीतवाससमच्युतं १७ धारयेत् च घटिकावहरो गेर्विमुच्यते बहो  
चानिलमोरोप्यवकारेण समन्वितं १८ असंच वारं हं तं हृणादित्यसंनिभं भस्मादुलितसर्वांगं सुप्रस  
न्नमनुस्मरेत् १९ धारयेत् च घटिकावहिनो सौमनस्यो माहृतं महतस्थाने यकोरेण समन्वितम् २०

धारयेत् च घटिकापुण्यधोमगोभवेत् आकाशे वायुमोरोप्यवकारेण परिशंकरम् २१ विंदुं रूपं महोदवं व्या  
माकारं सदाशिवं शुद्धस्फटिकसंकाशं पीतं धृतमौलिनं २२ पंचवक्त्रं युतं शतं दशबाहुं त्रिलोचनं सर्वोद्यो  
धुतको सर्वभरणभूषितं उमादेहं वारं सर्वकारणकारणं मनसा चिंतयन्त्यस्तु महत्तमं विधारयेत् २३ एवमु  
क्तं पुनंच मातात्रिकैरर्थशिक्षितैः एतदुक्तं भवेत् सकृद्गतिं ब्रह्मविदां वरे २४ ब्रह्मादिकार्यरूपाणि चैस्ते सं हृत्य  
कारणं विष्णुमनसा परेषन्नादांते परमेश्वरं २५ तस्मिन् ब्रह्मशिवे प्राणे चित्तं चानियकारणं पुनश्चिंतय  
दात्मानं योजयेत् परमेश्वरं २६ अस्मिन्नर्थे ब्रह्मस्य योगिनो ब्रह्मविदराः प्राणं बनेव कार्यारिणो चैस्ते सं हृत्य का  
रणं २७ प्राणवस्य तु नादांते परमानंदविग्रहे अतस्तत्परं ब्रह्म पुनश्चैव कस्मिंश्चित् २८ चेतसा संप्रदर्शयेत् स  
त्संसाधेयं त्वं तस्मात्प्राणं बनेव प्राणायामिति त्रिभिः त्रिभिः २९ ब्रह्मादिकार्यरूपाणि चैस्ते सं हृत्य कार  
णं विष्णुचेतसा परेषन्नादांते परमेश्वरं ३० अस्मिन्नर्थे ब्रह्मस्य योगिनो ब्रह्मविदराः दिव्याभिधाययेत्  
योगेषु परिनिष्ठिताः ३१ शरीरावदेवं तु पंचभूतात्मकं शरीरं तद्वदेत हरीं हे वातपित्तकफात्मकं ३२ वातात्म  
कानां सर्वेषां योगविरतात्मनां प्राणसंयमनेनैव शेषं यातिकलेवरं ३३ पित्रात्मकानां सर्वेषां नश्रप्यति  
कलेवरं कफात्मकानां कायश्च संहरास्त्वचिराद्देवतं ३४ धारां कुर्यात् स्वप्नो सर्वतश्च पतिवातजाः आधिपति



या० गी०

१५

शैजलं शैचधारं कुर्वतः सदा ३६ नश्यति स्मैषां जरीणां वानजाश्चिंतयन्त्या यो मां शोभासुतां शैचधारण  
कुर्वतः सदा ३७ त्रिदोषजनितारोगाविनश्यति न सैशयः अस्मिन्नेतया द्रुता मश्चितौ चमिव गते ३८  
प्राणसंजमनने वत्रिदोषशमनं नृणां तस्मात्स्वचरोतिह नित्यं कर्म समाचरेः यमादिभिश्च संयुक्तां वि  
धिद्वारां कुरु ३९ इति श्री याज्ञवल्क्यीत्यायं योगशास्त्रे अष्टमाध्यायः ॥ ८ ॥ ध्यानं ततः प्रवक्ष्यामि शृणु  
गार्गि वृणुते ४० ध्याने मयि हि जंतूनां कारणं बंधमाश्रयोः १ ध्यानमात्मस्वरूपस्य वेदनं मनसा वल  
सगुणं निर्गुणं तच्च सगुणं चरुशः स्मृतम् २ वेद्यं तन्मानि ते ह्यहं वैदिकानि द्विजोत्तम ३ त्रीणि मुख्यत  
मान्येषां एकमेव हि तिर्गुणं ३ मम स्थानानि माडीनां संस्थाने च पृथक् पृथक् चतुरां स्थानक  
मीणि जात्वा कुर्वात्मवेदनं ४ एकं ज्योतिर्मयं शुद्धं सर्वं ज्योमवदं अचक्षुःमचलं नित्यं आदिमथा  
तवर्जितं ५ स्थूलं सूक्ष्मं मनः शकं मलं स्पृशं चक्षुः निरसंचनं भाद्यमप्रमेव मनो यमं ६  
आनंदमजरं नित्यं सदसत्सर्वकारणं सर्वाधारं जगद्गुणममृतं मजमच्युतं ७ अदृश्यं दृश्यमभ्य  
स्थवहः स सर्वतोमुखं सर्वदृक् सर्वतः पादं सर्वस्पृक् सर्वतः शिरः ८ अस्रवस्त्वमयो हं स्यामिति

रामः

१५

तद्देदनं भवेत् तदेव निर्गुणं ध्यानमिति योगविदेविदः ९ अथ चापरमात्मानं परमात्मानं दविग्रहं अस्रव  
स्वपरे चास्मिन् हृदये स्पृशं मध्ये १० अभ्यासेन प्रपश्यंति ततः संसारभेषजं हृत्पेषदलोपेतं कंदम  
ध्यात्ममुत्थितं द्वादशगुणं मानेस्मिन् अतुरां गुलसंज्ञितं ११ प्राणायामैर्मैर्विकशितं केशरुचि  
तकर्णिके वासुदेवं जगद्योनिं नारायणमजं विभुं १२ चतुर्भुजमुदारं सखचक्रं गदाधरं कीरीटके  
पूरधरं यमपत्रनिभं १४ देवं श्रीवत्सवत्सं श्रीपूतं चंद्रनिभाननं पद्मोदरकरो भोजं सुप्रशन्नं मु  
चिस्मितं १५ शुद्धस्फटिकसंकाशं पीतवाससमच्युतं पद्मोपमपदं दंडं परमात्मानमच्युतं १६ प्रभा  
मिर्भासयद्गुणपरितः पुरुषोत्तमं मनसा लोको देवेशं सर्वभूतहृदि स्थितं १७ सोऽहमात्मनि विज्ञातं स्मृ  
तां ध्यानमुच्यते वत्सरोरुमधो स्मिन् प्रवृत्त्यात्मककर्णिके १८ अष्टैश्वर्यदलोपेतं विकारैः केशरैर्यु  
ते ज्ञानताले वृहत्कंदे प्राणायामप्रबोधिते १९ विश्वार्चितं महावह्निश्चलंतं विश्वतोमुखं वैश्वानरं ज  
गद्योनिं शिरया तन्वितमश्वरं २० भासयंतं स्वकंदं हं प्राणादतलमस्तकं सर्वतदीपवत् स्मिन् दीपितं हृद्य  
माहृतं २१ इह चातस्य शिरसामधो परमात्मानमक्षरं नीलोत्पलसममध्यस्थं विद्युत्प्रेरेखं भास्वरं २२



या.गी.  
१६

नीवारस्तु कदापि पीतामसं सर्वकारणं जातौ वैश्वानरं देवं सोहमात्मैतिया मति २३ सगुणो ब्रह्मेत्येतत् ध्यानं यो  
गविदेविदुः २४ वैश्वानरत्वे संप्राप्य मुक्तिं ते नैव गच्छति २४ अथ वामं डले पश्येदित्यस्य महाद्युतिं आत्मानं  
सर्वजगतः पुरुषं हेमवृषिणां २५ हिरण्यपरमश्रुकेशं च हिरण्ययनत्वं हि कप्यासाससनवं दृष्टं हिरण्यं तं क  
रिणां २६ यस्यासने स्थितं सोमं प्रबुद्धाय निभाननं यस्यां दरदलाकारं सर्वलोके कभयप्रदं २७ सदा सर्वं नि  
जानं मुन्नयंतं च धार्मिकं भासयंतं जगत्सर्वं दृष्टुं लोके कसाक्षिणां २८ सोहमात्मैतिया बुद्धिसापि ध्यानं  
पुशस्येत एष एव तु मोक्षस्य सम्यग् मार्गस्तपो धने २९ ध्यानेना तेन सोरेण मुक्तिं याप्यति स्वरयः शुबोर्मध्य  
तरात्मानं भातृपं सर्वकारणं ३० स्यात्पुनश्चिद्विषयं तं मध्यं देहात्समुत्थितं जगत्कारणमव्यक्तं ज्वलन  
मिति तेजसं ३१ मनसालोक्य सोहं स्पामित्येतां ध्यानमुन्नमम अथवा वक्ष्ये केशिथलीकृतविग्रह ३२  
शिवस्वस्वयं भूत्वानासो यो रोपिते क्षणाः निर्विकारं पेशांतं परमात्मानमच्युतं ३३ अथवा वक्ष्ये दलोपत  
करीका केशरान्विते उर्निः ३४ दृष्ट्यां भोजे सोममंडलमध्यमे ३४ स्यात्मानमर्भकाकारं भोक्तृपिणमव्ययं  
सुधासारं विमुंचद्दिशशिरीष्मिभिराहतं ३५ द्वादशं संयुक्तं शिरपद्माधो मुखात् निर्जितानृतधारामि

रामः  
१६

सहस्राभिः समंततः ३६ स्थावितं पुरुषं तच्चिंतयित्वा समाहितः ३७ तस्मिन्नात्ममृतौ नैव संशयो योगं कले वरं ३७  
अहं मेव परं ब्रह्म परमात्मा हं मव्ययः एवं यो देद नंतं तत्र सगुणं ध्यानं मुच्यते ३८ एवं ध्यानात् तं कुर्वन् षणमासान्  
त्युज्जिज्ञेवत् वत्सरांस्तु क्त एव स्या जीवत्येव न संशयः ३९ जीवन्मुक्तस्य न क्वापि दुःखा व्याप्ति कथं च न किं  
नर्निन्यमुक्तस्य योगिनो विदितात्मनः ४० कर्माणि विधिबलत्वा ध्याने मेव सदा कुरु अन्यान्यपि बहूनी  
ह ध्याना निमुनिसत्तमाः ४१ मुख्यान्युक्तानि चैतानि जघन्यानि तृणानि तु सगुणा गुणाहीनं च विज्ञायात्मा  
नमात्मनि ४२ मुनयः समाधिकुर्वन्ति त्यमप्येवं सदा कुरु शतिन वमाः ध्यायः ४३ समाधि मय बक्ष्यामि यथा  
वेष्टातुर्महसि समाधितु समावस्था जीवात्म परमात्मनाः १ ब्रह्मण्यवस्थिति र्यामा समाधिः प्रत्यगात्मनः  
ध्याय न्यथा यथात्मानं तत्समाधितथा तथा २ ध्यात्येवमात्मनि प्यं यो नान्यथात्मा यथा भवेत् एवमेव हि  
सर्वत्र यथा रूपं यो नराः ३ तदात्मा सोपितं त्रैव समाध्यं सममाधुयात् सरित्येतो निविष्टो बुधधाभिन्नं तयं  
त्वियात् ४ ध्यात्वाभिन्न एवात्र समाधिं सममाधुयात् एतदुक्तं मेव तत्र गार्गि ब्रह्मविदां वर ५ कर्मैव विधि  
वत् स कानसंकल्पवर्जितं वेदांतेष्वभशास्त्रेषु सुशिक्षितमनाः सदा ६ गुरुणा त्वयदिष्टार्थं युक्तं येन

ने. था. २



वरानने विद्वद्भिः सर्वशास्त्रेणैव विचर्यैव पुनः पुनः ७ तस्मिन् चित्तिश्रुतार्थे तु सुशिक्षितमनाः सदा योगमेवा  
 भ्यसेन्निजं जीवात्मा परमात्मनोः ८ ततस्त्वाभ्यन्तरे श्रिद्देवाद्या कालसूचकैः विनिश्चिन्नात्मनः कालमेवैवा  
 परमार्थवित् ९ निर्भयः सुप्रसन्नात्मा मर्त्यं विजितेन्द्रियः स्वधर्मनिरतः शांतः सर्वभूतहिते रतः १० प्राप्नोति  
 यविद्यां पुत्रसमं त्रेचविधिं सर्वकं संस्कारमात्मनः सर्वमुपदिशंतं नन्दे ११ पुराणक्षेत्रे मुचोदे शो विद्वद्भिश्च  
 समाधेत भूमां कुशान्समास्तौर्ध्वं कृष्णजिनमिथापि वा १२ तस्मिन्नुबद्धयर्थकं मंत्रैर्न्यस्तकलेवरे आसने  
 नन्यधीरास्तप्राशुरावावुदश्रुताः १३ नवद्वाराणि संयम्य गार्गिस्मिन्ब्रह्मणा पुरा अत्रिहृदयं भोजे प्रा  
 णैर्नैव प्रबोधते १४ व्योम्नि तस्मिन् ब्रह्मरूपं त्वत्प्रेमसर्वकारेण मनोवृत्तीः सुसंयम्य परमात्मनि पण्डितः १५ मूर्  
 द्धा वा यात्मनः प्राणं धुवोर्मध्ये ध्यायन् नन्दे उमित्येकाक्षरं बुद्ध्या व्याहरन् सुसमाहितः १६ शरीरं संत्यजेत् तद्विद्या  
 नयोगेनैवात्मदर्शनं तदेव संस्परेत् तद्विद्वानत्यजते दंकलेवरे १७ यं यं वापि स्मरन् भावं त्यजत्यन्ते कलेवरे  
 तं तमेव भजेद्भावमिति योगविदो विदुः १८ त्वंचैव योगमास्थाय ध्यायत्वात्मानमात्मना स्वधर्मनिर  
 ता त्वंच त्वजते देहमात्मनः १९ सौ नैव सहितेन नित्यकर्मणि कुर्वतः निवृत्तफलसंगस्य मुक्तिर्वागि

रामः

७

करे स्थितः २० तदुक्तं ब्रह्मणा सर्वं कर्मयोगसमुच्चयं तदेतत्कीर्तितं सर्वसंगोपांगं विधानतः २१ त्वंचै  
 व योगमभ्यस्य ममाद्यक्षोभसंपुटं निर्वाणं पदमासाद्य संप्रयच्छंस्व तिमज्ज २२ इति श्रुत्वा भ्यायः इत्ये  
 व मुक्ता मुनिना यातवल्कलधीमता अक्षिमध्यवरोहवाक्यमेतदभाषतः १ योगयुक्तः नरः श्रीमान्  
 संध्याया वाथ वासदा वैधं कर्म कथं कुर्यान्निकृतिः कालकुर्वतः २ इत्युक्त्वा ब्रह्मवादिन्या ब्रह्मविद्वात्स  
 एस्तदा तां समा लोकाभगवान्निदमाह नरोत्तमः ३ योगयुक्तमनुभूय संध्यावाथानि शि यत्कत्तव्यं  
 वरोहयोगतः खलु तत्कृतं ४ आत्माग्निहोत्रवह्नौ तु प्राणामैर्विवर्धते विशुद्धचित्तहविषा विधुक्तं  
 कर्म कुर्वतः ५ निःकृतिलस्य किंवाले कृतं कृत्यस्तदा खलुः वियोगे सति संगो जीवात्मा परमात्मनोः ६  
 विधुक्तं कर्म कर्तव्यं ब्रह्मविद्विद्वानित्यशः वियोगकाले योगी च दुःखमित्येव तत्पजेत् ७ कर्माणि तस्य  
 निरये निलयं परिकीर्तितं तोदहेन यतः शक्यं त्वं कर्म न्यशेषतः ८ तस्मादाभारं छेदं कर्तव्यं यो  
 गिनो सदा त्वंचैवात्मतया गार्गि वैधं कर्म समाचरः ९ योगेन परमात्मानं यजपित्वा कलेवरे इत्येव  
 मुक्ता भगवान् न्यासवल्कलस्तेषां निधिः १० अविनाशोऽयं नेत्राभ्यां वाक्यमेतभाषत संध्यामुद्या  
 स्य विधिवत्प्राश्नां सुसमाहितः ११ गच्छंतु सांप्रतं सर्वे अध्यायः स्वाश्रमं प्रति इत्येव मुक्ता मुनिना मुन

या ६







या. ११  
१५

६४

सदापदेतेनुगतिसत्तैवः १६ नित्यैवचक्रिणः स्यान्सदाध्यानपरायणः ततोनेयेदपानेतुनाभेस्तुदमिदंस्मरन् ७  
वायुर्धराबाधुसखेनसार्धनाभेस्तुतिक्रम्यगतः शरीरे रोगास्तुनश्यंतिवलाभिदृष्टिकांस्तदानीभवतिप्रग्वे १८  
ब्रह्मप्रमुखमत्रवायवः पावकेनसहजातिसंस्तो केनचित्तत्त्वमितिथाहंवीरुणाद्विसुदीपयित्वा १९  
नित्यैवतस्माद्विनिर्वापुनादेनबाधुसखेनहृदः सहस्रवलिचक्रममुख्यप्रविश्यकुर्व्यात्पुनरुदमुखेदिनि  
२० प्रबुद्धेहृदयोभोजगर्भस्मिन्ब्रह्मणः पुरे बालार्केऽग्निरवद्योमिबिराजतिसमीरणः २१ हन्मध्यातुसु  
धुम्नायांसंस्थितोऽतुतमुकतस सजलोबुद्धमालोभिर्विद्युहेखेवाजते २२ प्रबुद्धत्वेद्येपिसंस्थितेनौ  
प्राणेचोत्तस्मिन् विनिवेशितविहानिवाद्यांतराणिदीयादिदिश्यानिभवन्तिता नि २३ बाधुमुन्नयति  
दीपवह्निनाव्याहनप्राणवमनसापिविंदु बालचंद्रसुलसीतुललाटे बालचंद्रमवलाकयन्बुध्या २४  
सबहिबाधुमोराप्यकरेवामधेधियातदा ध्यायेदनन्यधीः पश्चादंतरात्मानमंतरे २५ मध्यमेपिहृदयेचल  
लाटेस्थाराणवचलतिलिंगसदृशं अस्तिगार्गिपरमार्थमिदं हि पश्य पश्यमनसाशिवत्पं २६ ललाट  
मध्येहृदयांबुजेवयः पश्यतिज्ञानमयीप्रभातुं शक्तिंतदादीपवहुज्वलन्तीसपश्यतिब्रह्मविवेकदृष्ट्या ७ रामः  
१९

मनोलयंयत्तयातिभ्रमध्वेयोगिनोऽनुरागं जिह्ममूलेमृतस्वावाक्रमध्वेवात्सर्शनं २८ दीपनंचतथासूक्ष्ममन  
सेवात्मदर्शनं देवोऽत्रानानिरम्याणिनभ्राणिग्रहाणिव २९ तापसासिद्धगंधर्वाः प्रकाशंयातियोगिनो  
भुवोरंतरेविष्णुपदंनिविष्टमनोलयंयाविदिमानप्रबुद्धो ३० तावत्समभ्यस्यपुनः खमध्वहंसं सदासंस्मर  
हृत्तुल्यं समीरणविष्णुपदंनिविष्टेविशुद्धबुद्धेचतथात्मनिष्टे ३१ आनंदमत्पुतमान्नसत्यंत्वंगार्गिप  
श्वाद्यविशुद्धबुद्धा एवंसमभ्यस्यमुदीर्घकालं समादिभिर्मुक्तंतनुर्निताशी ३२ आत्मानमासाद्यगु  
होप्रविष्टं मुक्तिं प्रजब्रह्मपुरेपुनस्तं भूतानियस्माच्चभवन्ति सर्वे येनैवजीवन्तिचराचराणि ३३ जातानिय  
स्मिन्चिलयंप्रयातिनतप्रसविहीतिवदन्ति सर्वे इत्येकज्योतिर्देवतूपंसत्सदानंदमयंसुखं ३४  
तद्ब्रह्मनिभासमयं गुहायामिति श्रुतिचापिसमा मनंति अणोरणीयान्महोमहीयान् आत्मागुहा  
यांतिहितोसजंता ३५ तमक्रमेपश्यविशुद्धबुध्याप्रयाराकालेपिविहीनशोकाः प्रभंजनंमूढि  
गजं सर्वान्हं धियासमासाद्यगुरुपदेस्यात् ३६ मूर्ध्नीनमुद्रिद्यपुनः स्वमध्येप्राणंतमोकारमन  
स्मरेत्त्वं रक्ष्याद्यदिशरीरविसर्गेतातुमिच्छसिस्वतववक्षेप ३७ व्याहरन्प्राणवमुन्नतमूर्ध्नाभे



इत्थं कुरुत्पुत्रात्तनिकायं इत्येवमुक्ता भगवान्प्रहस्य हस्य जं मुक्तिकरं तु तस्याः ३० योगाष्टतं वंधवि  
नाशहृतं समाधिमास्तरहसिदिगीद सतंतु संसृज्य मुनिं ध्रुवं तं विद्या निचिद्रुह विहं वरिष्ठं ३५ गीर्भिः  
प्रणामैश्च सतां वरिष्ठं सदा मेदं प्राप्य कं वरिष्ठं योगेषु संग्रहं तदा हस्य हस्य जं मुक्तिकरं च संव ४० सं  
सारमुत्सृज्य तदा मुनिं चितावने रहस्यावसथ विवेकाः येन अयं च परिपूर्णं मेतद्येनेव विश्वं प्रतिभा  
तिसर्वं ४१ तं वा सुखं श्रुतिमूर्ध्नि जातं पश्यन्सदा स्तद्विद्वद्भिर्वच्यं एनेयं विनं पारमं योगमष्टांगं सं  
युतं ४२ सानं गुह्यतमं पुराणं कीर्तितं ते वरानने यद्देहं गुह्या नित्यं योगाख्यानं नरात्तमः ४३ स  
र्वपापविनिर्मुक्तः सम्यग्ज्ञानी भविष्यति यस्त्वेवं श्रावयेद्दिद्वान्नित्यं भक्ति समन्वितः ४४ अनेकजन्मजं  
पापं दिनेनेकेन नश्यति शृणुयाद्वा संकटापि योगाख्यानमिदं नरः ४५ अज्ञानजनितं पाप सर्वसद्य  
प्रणश्यति अनुतिष्ठति यो नित्यं एतत्तज्ज्ञान समन्वितः ४६ नित्यं कर्माणि तं दृष्ट्वा देवाश्च प्रणमंति हि  
तस्मात्तज्ज्ञानेन देहांतं नित्यं कर्म यथाविधि ४७ कर्तव्यं देहिभिर्गार्ग्ययोगश्च भवति भिरुधीः इति श्रीया  
ज्ञवल्क्यगीतासूपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे श्रीयाज्ञवल्क्यगार्ग्यसंवादे द्वादशोऽध्यायः संवत् १८६८ आरं  
४१

ॐ प्रथमं गुरुदेवेति देवदेवं जगन्मयं त्रैलोक्यनाथनाथेति निर्विकारं निरामयं द्वितीयं गुरुदेवेति पक्षपक्षत्रपि  
एण प्रकृतिपुरुषाकां वंदे विन्मयकेवलं २ त्रित्वयं गुरुदेवेति गुणाति तत्त्वयं प्रभुः गुणाधारं गुणध्वजं नमस्तुभ्यं  
नमो नमः ३ चतुर्थं गुरुदेवेति चतुर्वेदस्तत्रपि एवेदसां वेदगुह्यं वेदं नमाम्यहं ४ पंचमं गुरुदेवेति पंचतत्त्वपरा  
त्परं पंचात्मकं निराभासं निजानंदनमाम्यहं ५ षष्ठं गुरुदेवेति षड्दर्शनं भक्तः सदा वारहितं मुकुटं नम  
स्तुभ्यं ६ सप्तमं गुरुदेवेति सप्तसागरं त्रिपिण्डं सगरेशं सागरांतं भवसागरतारकं ७ अष्टमं गुरुदे  
वेति अष्टांगयोगं त्रिपिण्डं अष्टांगं रहितं नित्यं सच्चिदानंदविग्रहं ८ नवमं गुरुदेवेति नाथनाथं विद्वरं  
नवनाथमयं मुकुटं नवनाथनाथनाथं ९ दसमं गुरुदेवेति देवदेवं जगन्नाथं अविशेषं जगन्नाथं माकां  
तं दिगंबरं १० एकादसं गुरुदेवेति महारुद्रं नमस्तुभ्यं शंकरं पार्वतीकांतं शशि वनमाम्यहं ११ द्वादशं गुरु  
देवेति निरजं निरामयं मनंतकोटिं ब्रह्माण्डं नाथकायनमाम्यहं १२ इति श्रीविद्वामसविरचितं श्रीगु  
रुदेवात्रेय द्वादशनामसंपूर्णं ॥ ॥ मूलाधारं वासिष्ठं पत्रं चतुर्गुणं वैशं वैशं संवर्णं विशालं सुविशालं  
रक्तं वर्णं श्रीगणनाथं वंदे तस्मै त्रैयं श्रीगुरुपदं प्रणमोऽस्मि १ स्वाधिष्ठाने षड्दलपत्रं तनुलिंगं वा  
लं दित्येवार्णं विशालं सुविशालं पीतं वर्णं वाक्यतिरमणं दुर्लभं शंकरं त्रैयं श्रीनाथं पदं पत्रं दशकं  
दुर्लभं वर्णं लक्ष्मीकांतं गरुडा रुद्रं नखीरं नीलं वर्णं निर्गुणं त्रैयं निगमांतं दत्तात्रेयं ३ हस्तं पीतं द्वादश  
पत्रं कटवर्णं सावंशं वर्णं मयंतं शशिवर्णं सर्गस्थितं तं कुर्वतं परमीशं दत्तात्रेयं श्री ४ कंठस्थानं



वक्त्रविभुके कमलांते च शकारे वा डशपत्रे स्वरवर्णे मायाधीशं तेजो नृपे भगवतं दत्तात्रे. ५ आशावके भुक्तुट्टि  
स्थाने द्विदलांतं कंठं बीजं ज्ञानसमुद्रं गुरुसूत्रिणि विद्युद्धर्णे तानं मयं ते विरुपाक्षं दत्तात्रे यं श्री. ६ सृष्टिस्थानं  
वारिजपत्रे शशिबीजे शुभ्रं वर्णं पत्रसहस्रं सुविशालं हवीजारण्यं वर्णं सहस्रं प्रतिलोमं दत्तात्रे. ७ ब्रह्मानं  
दं ब्रह्मकुंदं भगवतं ब्रह्मज्ञानं ब्रह्ममयं ते स्वयमेव ब्रह्मात्मानं ब्रह्मसुनींद्रं भसितां गं दत्तात्रे. ८ शोभाकारं  
शेषशयानं सुरवंधं फोला नाथं कोमलगात्रं कमलाक्षं चित्तमत्स्यं विदुर्नृत्तं द्विजराजं दत्तात्रे. ९ चित्ते अंका  
रे धनिनादेस्वच्छंदं अकारं ते स्वरवर्णं ते गणरूपं वेदांताथं ज्ञानसपश्यं निजगुरुं बोध्यं दत्तात्रे यं श्रीगुरुपदं  
प्रणतोस्मि शतिश्रीमत्परमहंससत्त्वपशं करो वार्यं विरचितं श्रीभजपासंयुक्तं शतिसंवत् १८ ६८ आवाणशुद्धिना